

ТАНЦУЕМ - ЛЕЖА!



Танцы на стене. Фотохудожник Лотос

Всем известно, что движение - это жизнь. Но современным городским жителям довольно трудно найти достаточно времени, чтобы обеспечить свой организм необходимым ему движением. Большую часть дня многим приходится проводить на работе - сидя за столом или за компьютером, или вообще стоя весь день на ногах. Развитие информационных технологий (ТВ и компьютеризация, игры, обучающие программы, интернет) также резко снижает двигательную активность. А ведь движение - незаменимый физиологический фактор стимуляции обмена веществ. Когда человек в силу необходимости долгое время стоит или сидит в однообраз-

ной позе, сердцу чрезвычайно тяжело прокачивать венозную кровь через напряженные мышцы. При сидячей или стоячей работе мышцы позвоночника непрерывно, не расслабляясь, держат вес. Из-за этого у человека появляются спастические состояния в спине, в ногах - судороги, позвоночник "проседает", нервные окончания пережимаются, частично блокируется кровоток. Каким образом можно обеспечить жизненно необходимое организму движение, не тратя много времени и не прибегая к усиленным физическим нагрузкам? Попробуйте танцевать - лежа! Все то же самое, только вы не стоите на ногах, а лежите - на спине или на животе! Такой способ позволяет иметь

высокую двигательную активность при полной разгрузке позвоночника, не тратя силы на тяжелую мышечную работу, не напрягая избыточно сердце и сосуды. Легкие ритмичные движения под музыку стимулируют кровоток без нагрузки веса и напряжения мышц, сердцу легко работать, потому что сосуды не сжаты мышцами, а позвоночник - не сдавлен весом. Танцы лежа обеспечивают полноценный кровоток во всех тканях, включая жировое депо и скопление шлаков в позвоночнике. Поэтому людям с лишним весом, которым трудно и вредно долго выдерживать физические нагрузки, чрезвычайно полезно потанцевать таким образом! В ходе часового сеанса таких "танцев" и после него - не только не возникает утомления, а наоборот, ощущается небывалый приток сил! Эти силы - аккумулятивная целительная энергия обмена!

Анна Егорова, ave@zen.ru

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ЛОГ-здоровье

Новейшая система ПОХУДЕНИЯ (патент РФ в медицине)
Уникальная ритмическая гимнастика "Танцы лежа"!
Без голодания, таблеток и диет, без тяжелых физических нагрузок - устойчивая нормализация веса тела с оздоровлением позвоночника, сердца, сосудов!
м. Тушинская, Волоколамское ш., 92
491-38-32 (9-21ч.)
491-79-20 (9-11ч., 17-20ч.)
Лицензия МДКЗ № 10516/1975



Почелуичники здоровья для. Фотохудожник Лотос

ЦЕЛУЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ

Знаете ли вы, что частые и продолжительные поцелуи являются мощнейшим антидепрессантом? А также, продлевают жизнь человека, укрепляют его здоровье. Любители целоваться реже сталкиваются с нарушениями кровообращения, болезнями крови, желудка, пародонтозом. Частые поцелуи нормализуют сердечно-сосудистую деятельность, снижают повышенное кровяное давление и содержание холестерина в крови и вообще улучшают жизнь. И чем дольше длится поцелуй, тем он полезнее для здоровья.

А как же перенос инфекций? Защитники поцелуев утверждают, что даже при простуде риск заразиться через поцелуй не больше 10%. В других случаях риск ещё меньше, потому что слюна содержит противостоящие микробам и вирусам антитела.

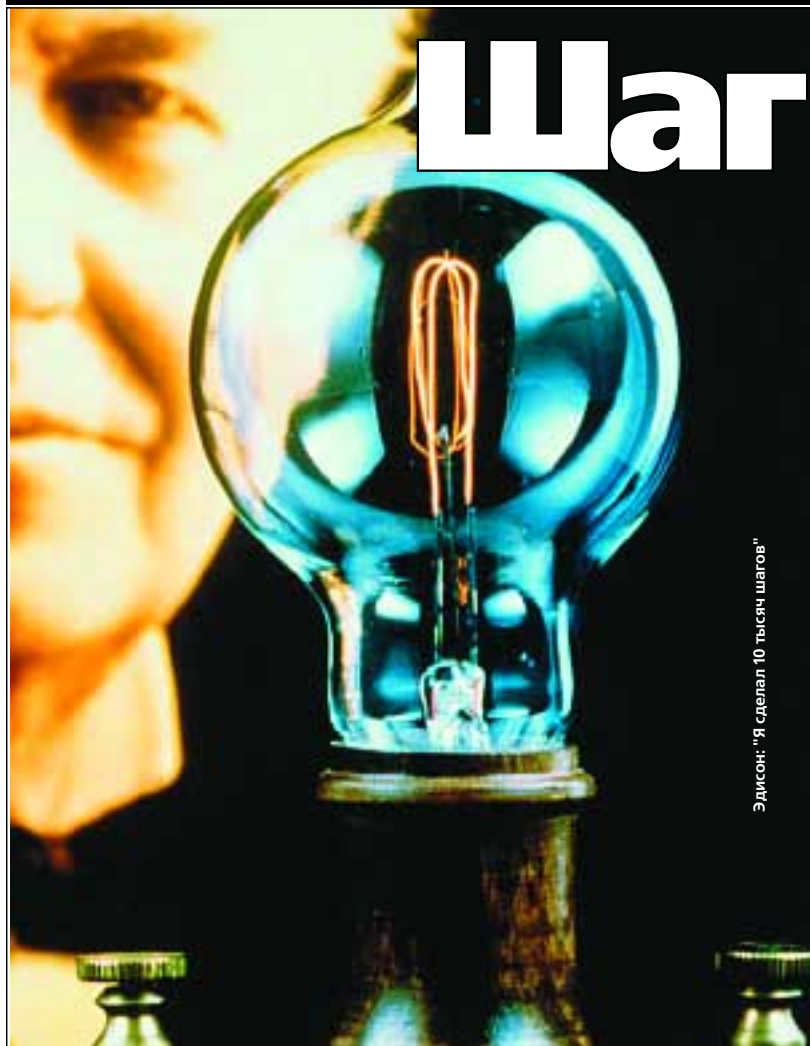
- Поцелуи повышают жизненный тонус и оптимизм.
- Разглаживают кожу, повышают её упругость.
- Успокаивают нервы и предотвращают стресс.
- Улучшают работу иммунной системы.
- Стимулируют кровообращение.
- Ослабляют болевые ощущения.
- Укрепляют эмаль зубов.
- Замедляют атеросклеротические процессы.

Всего три 20-секундных поцелуя создают романтическое настроение на весь день!

Нина Шабан, nina@zen.ru

НЕВОЗМОЖНОЕ - ВОЗМОЖНО!

Шаг в будущее



Эдисон: "Я сделал 10 тысяч шагов"

действительно трудно - ведь неудовлетворенность связана со страхами в отношении к объекту желаний. Глубокие страхи, которые преследуют нас всю жизнь - что может быть страшнее, чем встретиться с ними лицом к лицу? Забегая вперед, скажу, что для меня приближение к источнику страха вызвало скорее чувство облегчения оттого, что все не так уж и ужасно на самом деле.

Условно тренинг состоит на 50% из лекций тренера и вопросов-ответов, на 25% из "процессов" - упражнений, и на 25% - из выступлений участников, в которых они делятся открытиями и переживаниями.

Интересное наблюдение. Тренер спросил, сколько времени понадобится для того, чтобы расставить стулья. Мы, не совещаясь,

стали называть разные цифры - это было похоже на рынок и торговцев, предлагающих свою цену. Хотя никто не сказал нам, что это нужно сделать как можно быстрее, почему-то многие, в том числе и я, поняли это именно так. Остановились, кажется, на 12 секундах и по сигналу все рванули к своим

старым местам. Все поставили свои стулья именно на то же самое место, откуда взяли, хотя и не было никакой необходимости поступать так. И вот вывод - наше мышление автоматически, многое, если не все в своей жизни человек делает по привычке.

Основная тема тренинга - свобода выбора. Что мы выбираем в своей жизни? Всегда ли это то, чего мы на самом деле хотим, или часто мы просто отказываемся от борьбы? Много говорили о выдающихся поступках. У них есть одна схожая черта - совершающий их делает выбор верить в то, что невозможное возможно и наперекор всему совершает это. У Эдисона, изобретателя электрической лампочки, как-то спросили, правда ли, что он сделал 10 тысяч ошибок в создании своего изобретения. Он ответил: "Нет. Я сделал 10 тысяч шагов".

Большие свершения не даются легко. Тренинг не творит чудеса. Выходит человек в мир, и тут его как начнет прессовать! В общем, для подготовки к столкновению с реальностью нам был дан понедельник и вторник. Во вторник вечером мы, с разной степенью истрепанности, но все же бодренькие и радостные, встретились на заключительном занятии. Делились свежим опытом, планами на

будущее, радовались друг за друга. Удивительно, как люди могут открываться! Словно бы в каждом из нас заключен кто-то весьма могучий, но почему-то не проявляющийся. На тренинге у нас была возможность увидеть себя настоящих.

Запомнилось такое упражнение. Мы прорывались к своим самым высоким целям. С помощью воображения создаешь образ своего будущего - во всех деталях, со всеми впечатлениями. А на пути к этим образам препятствия - три самых непреодолимых страха. И каждый из нас летел к своему будущему через дремучие дебри страхов, со своей командой поддержки. Казалось бы - игра, а на самом деле как в жизни. И проходили все поразному: кто-то врезался в свои страхи, кто-то обходился, один нырнул, а другой перелетел. Но, благодаря стараниям поддержки, прошли все.

Как я понял, весьма важно сразу после обучения применить полученные навыки в жизни. Участники сообщали, что за несколько дней они переделали дела, которые откладывали очень долго. Что будет с нами дальше - конечно, наше собственное дело. Просто хорошо, что есть в жизни такие возможности.

Антон Саламатин

В конце декабря по приглашению образовательного центра "Шаг в будущее" я посетил первую ступень основного тренинга компании.

Нас было 12 человек разного возраста. Все - люди с высоким уровнем доходов, престижной работой и всеми атрибутами такого положе-

ния. Выяснилось, что люди приходят на тренинг за чем-то новым. Мало кто точно представляет, за чем именно он идет - вроде жизнь складывается нормально, все хорошо, но чего-то словно не хватает. И вдруг на тренинге человек открывает для себя те сферы жизни, где он не чувствует удовлетворенности. Это